كيف تتفوق دراسياً

أُسُس في التغيير والسعادة والتفوق

تأليف

أحمد درويش مؤذن

مجاز في اللغة العربية ومحاضر في التنمية البشرية

دار الحافظ للكتاب

حلب - الجميلية - أمام مسرح نقابة الفنانين - هاتف: ٢٢٥٦٨٦٠

مقدمة

نحن في زمان المنافسة الشديدة، وهذا العصر الذي نعيش فيه هو عصر الأشياء المتفوّقة، وليس في هذا العصر مكان لشيء عادي، كل الأشياء العادية تفقد قيمتها في هذا الزمان، لذا فإن أفضل هدية لهؤلاء الأبناء- الذين اؤتُمنا عليهم وعلى توجيههم- أن نجعل منهم أشخاصاً متفوقين، أشخاصاً غير عاديين: في فهمهم وسلوكهم وتقواهم وأخلاقهم وعطائهم وأدائهم.

لا تستطيع أن تعيش هذا الزمن بكفاءة وبكرامة أيضاً من غير تفوق، لأن عصر الأشياء السهلة قد انتهى، مع كل يوم يمر تظهر متطلبات جديدة لكي تحيا حياة كريمة.. فقبل خمسين سنة لم تكن مطلوبة ثلاثةُ أرباع ما هو مطلوب اليوم لكي يعيش الإنسان بكرامته، لكن الحال تغيرت الآن، فزماننا يختلف اختلافاً متسارعاً، ولذا فإن الفهم والمعرفة والتفكير الجيّد أدوات أساسية في تأمين متطلبات هذا الزمن الصعب الذي يُطل علينا، والذي تترسخ متطلباته في حياتنا يوماً بعد يوم.

إن عصرنا هو عصر التعقيد، وعلينا ألا نرى التعقيد فقط، فالثابت أنه مع كل تعقيد جديد تُتاح فرصة جديدة، وتتوافر بدائل جديدة، فالإنسان في البادية يعيش حياة بسيطة، وقد لا يصل عدد المهن إلى عشْر في تلك البيئة البسيطة، لكنها تصل إلى عشرة آلاف في المدينة.

لماذا؟.. لأن المدينة بيئة معقدة، وكلما كثُر التعقيد كَثرت البدائل، وإذا لم يكن الفتى مُعدّاً إعداداً ذهنياً جيداً فإنه لن يرى البدائل، ولن يرى الفرص، وسنجده يرى التعقيدات والتحديات فقط..! ونحن عندنا صنفان: الإنسان الذي لا يحسن إلا التشكّي، وكلما أخفق في شيء بحث عن ضحية يُحملها ذلك الإخفاق. وهنالك الإنسان الذكي الألمعيّ الذي لا يبحث عن فرص، إنما هو يوجِد الفرص.

ومن هنا عزيزي الطالب عليك أن تمتلك زمام المبادرة وأسباب التفوق حتى تصل إلى ما ترمو إليه، ولعلك تجد في هذا الكتاب ما يسدد لك خطاك، ويبني لك جداراً فيما نسميه بثقافة معرفة الإنسان لذاته، بل لعله يكشف لك بعضاً من خبايا وأسرار الذات الإنسانية التي قال الله تعالى فيها: (وفي أَنفُسِكم أفلا تُبصرون) الذاريات: ٢١، ويقول الشاعر:

أتحسَبُ أنكَ جُرمٌ صَغيرٌ   وفيكَ انطوى العالمُ الأكبرُ

استراتيجيات نبدأ بها

سوف نقدم في هذا الكتاب العديد من الاستراتيجيات والمفهومات والمصطلحات التي لا غنى عنها قبل الولوج في سلك التفوق والنجاح، فهيّا بنا نأخذ في البداية خطوة عملية، ثم ننطلق من بعدها إلى الخطوات الأخرى:

١- فكر في موقف صعب تريد تحقيقه.

٢- قرر ما هو الرابط والهدف منه، ثم ما هي ثمرة تحقيقه؟.

٣- الاستراحة- أوجد لنفسك مكاناً مريحاً لن يزعجك فيه أحد لمدة ٢٠ دقيقة. واستخدم التنفس بعمق ثم اطرحه ببطء من ٣ إلى ٦ مرات.

٤- أغمض عينيك وتخيل نفسك قد حققت هذا الموقف، ثم شاهد نفسك هادئاً، مرتاحاً، مسترخياً، متحكماً بكل شيء وقد حصلت على ما تريد.

٥- قل لنفسك: (أنا قوي بإذن الله، أنا قادر على ذلك بفضل الله ١٠ مرات، ثم افتح عينيك، وتنفس بعمق).

٦- استخدم هذه الخطوات كلما شعرت نفسك بأنك قد ابتعدت عما تريد تحقيقه، فهنالك مقولة صينية تقول: (أنت اليوم من صنع تفكير أنت وضعته وآمنت به في الماضي)، ويقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خيرٌ وأحبّ عند الله من المؤمن الضعيف)[١]، فلذلك انتبه عزيزي القارئ لما تفكر به، فهو من يصنع حاضرك ومستقبلك.

عليك أن تدرك عزيزي القارئ أن السعادة ليست في تحقيق رغباتك والوصول إلى أهدافك فقط، بل إن السعادة في مساعدة الآخرين أيضاً على تحقيق رغباتهم، وتقديم العون لهم للوصول

[١] رواه مسلم عن أبي هريرة.

إلى أهدافهم، بل إن السعادة في إقامة الحق وإعادته إلى أصحابه، أي إن السعادة في العطاء أكثر مما هي في الأخذ.

لقد كان الليل دامِساً حينما عاد محمد إلى بيته، ولكنه لم يكن وحده، لقد وجد حصاناً. ولما عاد إلى منزله، توسل إلى أبيه لكي يحتفظ بالحصان. قال له والده إنه من الممكن له إبقاء الحصان لهذه الليلة فقط، حيث إن من المتوقع أن يبحث صاحبه عنه.. ثم استطرد الأب: (في الصباح سأقول لك ماذا تفعل).

لم ينم محمد أبداً تلك الليلة.. وكان همه قضاء أطول فترة ممكنة مع الحصان. ولما ذهب والده إلى الفراش كانت الشمس قد أشرقت واستيقظ الجميع في البيت. وجاء الأب ليرى ابنه وقال له: (أعتقد أنه عليك الآن أن ترجع الحصان إلى أصحابه). فقال محمد: (ولكن يا والدي، لست أدري أين يقيم صاحب الحصان، لا أدري كيف أرجعه). فنظر الأب إلى ابنه بابتسامة وديعة فترة ثم قال: (محمد، سر إلى جانب الحصان ودعه يفتح لك الطريق، فهذا الحيوان يعرف مكان إقامته السابقة بالفطرة).

ارتدى محمد ملابسه وهو غير مقتنع بما سمعه ولكن بعد خروجه من المنزل فعل مثلما قال والده ومشى إلى جانب الحصان الجميل. وتعجب الولد حينما رأى الحصان ينعطف إلى اليسار ثم إلى اليمين- بافتخار، وتابع محمد الحصان. أخيراً وصل محمد مبتسماً وفرحاً ومعه الحصان إلى القرية. ولما رأى القرويون الحصان أتوا راكضين، وشكروا محمد لإرجاعه الحصان، وأعطوه هديه.

ولما عاد محمد إلى منزله، سأله والده إذا كان أرجع الحصان. فهز محمد رأسه قائلاً: (فعلت مثلما قلت لي، ووجد الحصان طريقه إلى صاحبه). وبعد فترة من التفكير أضاف: (أتدري يا أبي، هناك شيء أريد أن أقوله لك- حينما وجدت الحصان أمس كنت سعيداً، وكان عندي أمل أنك ستسمح لي بإبقائه معي، ولكنني الآن أكثر سعادة لأنني وفّقت في مساعدة هؤلاء الناس في القرية- ولكن يا أبي، أعرف أنك طلبت مني إرجاع الحصان لسبب).

فقال الأب مبتسماً: (إن السعادة تنبع- يا محمد- من العطاء والمساعدة وحينما ساعدت هؤلاء الناس، شعرت بالسعادة وهذا هو الدرس الأول لك. والدرس الثاني هو أنه عندما سرت بالقرب من الحصان، وجد سبيله إلى صاحبه بدون أي تأثير منك.. يا بني: فإذا كان الحيوان قد عرف طريقه من دون تفكير ولا معين، فكيف بالإنسان الذي وهبه الله تعالى العقل والفكر، عليك أن تتقبل الناس على أحوالهم ولا تحاول تغييرهم، بل غير ذاتك..

إذا أردت أن يتقبلك الناس، تقبلهم كما هم، وإذا أردتهم أن يحترموك فاحترمهم أنت، وإذا أردت أن يبتسموا لك فابتسم لهم، وإذا أردتهم أن يحبوك فأحبهم، وإذا أردت أن تأخذ، فأعطِ دون انتظار -أي مقابل- وسوف تُعطى عشرات المرات بالزيادة من الله سبحانه وتعالى).

عملاً بنصيحة والده، ازداد محمدٌ إدراكاً وتفهماً، ومع الوقت أصبح أستاذاً يُقتدى به، وعَلَماً يشع بين الناس خُلُقاً وإحساناً.

مفاهيم التفوق

النجاح عبارة عن شبكة معقّدة من العوامل، وأكبر خطأ في هذا المقام حين يُفسّر نجاح فلان بكونه من بيت علم، أو نجاح فلان لكونه من بيت ثراء، أو دَرس في مدرسة جيدة، أو لكونه ذكياً..

لا ريب أن هذه أمور تساعد الكثيرين على التفوق، لكننا في المقابل نعرف كثيرين حظوا بكل هذه الميزات، ولم ينتفعوا بها، ولم يصبحوا أكثر من عاديين. فمن المهم أن يفهم الطلاب أنه لا يشترط للطالب حتى ينجح ويتفوق على الأقران أن ينشأ في أسرة متعلمة أو غنية، ولا يشترط أن يَدرس في مدرسة، أو جامعة ممتازة، أو يتمتع بقدرات علمية وعقلية عالية.. المهم أن يمتلك المفهومات التي تساعده على النجاح ومن أهمها:

- طلب المعونة من الله تعالى، واللجوء إليه، والثقة بما عنده.
- المحافظة على الوقت.
- المثابرة.
- التركيز على العمل.
- التغلب على الإحباط.
- تنظيم الشأن الخاص.
- وضوح الأهداف.
- الإيجابية.
- الانفتاح.
- تأجيل الرغبات.

وقد يساعد الأهل على تقديم التحفيز والتشجيع على نحو مستمر، فذاك هو الوقود الروحي الذي يصنع العجائب إن وُجد، ولكن قد لا يستطيع الأهل ذلك، فيكون العزم والإصرار السلاح الأمثل لتخطي العقبات والأزمات.

من أسرار التفوق في اليابان

من أسرار التفوق في اليابان قصة الطالب الياباني أوساهير، يقول : "أرسلت الدولة اليابانية في بدء حضارتها بعوثا دراسية إلى ألمانيا كما بعثت الدول العربية بعوثاً، ورجعت بعوث اليابان لتحضر أمتها، ورجعت بعوث العرب خالية الوفاض!! فما هو السر؟ لنقرأ القصة حتى نتعرف على الإجابة.

يقول الطالب الياباني أوساهير الذي بعثته حكومته للدراسة في ألمانيا: "لو أنني اتبعت نصائح أستاذي الألماني الذي ذهبت لأدرس عليه في جامعة هامبورج لما وصلت إلى شيء. كانت حكومتي قد أرسلتني لأدرس أصول الميكانيكا العلمية، كنت أحلم بأن أتعلم، كيف أصنع محركاً صغير.

كنت أعرف بأن لكل صناعة وحدة أساسية أو ما يسمى "موديل Model" هو أساس الصناعة كلها، فإذا عرفت كيف تصنعه، وضعت يدك على سر هذه الصناعة كلها، وبدلاً من أن يأخذني الأساتذة إلى معمل، أو مركز تدريب عملي، أخذوا يعطونني كُتبا لأقرأها، وقرأت حتى عرفت نظريات الميكانيكا كلها، ولكنني ما زلت أمام المحرك، أياً كانت قوته وكأنني أمام لغز لا يحل.

وفي ذات يوم، قرأت عن معرض محركات إيطالية الصنع، كان ذلك أول الشهر، وكان معي راتبي، ووجدت في المعرض محركاً بقوة حصانين، ثمنه يعادل مرتبي كله، فأخرجت الراتب ودفعته، ثم حملت المحرك وقد كان ثقيلاً جداً وذهبت به إلى حجرتي، ثم وضعته على المنضدة وجعلت أنظر إليه، وكأنني أنظر إلى تاج من الجواهر، ثم قلت في نفسي: هذا هو سر قوة أوربا.. لو استطعت أن أصنع محركاً كهذا، لغيرت تاريخ اليابان، فطاف بذهني خاطر يقول: إن هذا المحرك يتألف من قطع ذات أشكال وطبائع شتى، مغناطيس كحدوة الحصان، وأسلاك، وأذرع

رافعة، وعجلات ، وتروس وما إلى ذلك، لو أنني استطعت أن أفكك قطع هذا المحرك وأعيد تركيبها بالطريقة نفسها التي ركبوها بها، ثم شغلته فاشتغل، أكون قد خطوت خطوة نحو سر "موديل Model" الصناعة الأوربية، وبحثت في رفوف الكتب التي عندي ، حتى عثرت على الرسوم الخاصة بالمحركات وأخذت ورقاً كثيرا، وأتيت بصندوق أدوات العمل، ومضيت أعمل، رسمت المحرك، بعد أن رفعت الغطاء الذي يحمل أجزاءه، ثم جعلت أفككه، قطعة قطعة، وكلما فككت قطعة رسمتها على الورقة بغاية الدقة، وأعطيتها رقما، وشيئاً فشيئا فككته كله، ثم أعدت تركيبه، وشغلته فاشتغل، كاد قلبي يقف من الفرح، استغرقت العملية ثلاثة أيام، كنت آكل في اليوم وجبة واحدة، ولا أصيب من النوم إلا ما يمكنني من مواصلة العمل.

حملت النبأ إلى رئيس بعثتنا فقال: حسناً ما فعلت، الآن لا بد أن أختبرك، سآتيك بمحرك متعطل، وعليك أن تفككه، وتكشف موضع الخطأ وتصححه، وتجعل هذا المحرك العاطل يعمل، لقد كلفتني هذه العملية عشرة أيام حتى عرفت أثناءها مواضع الخلل، لقد كانت ثلاثة من قطع المحرك بالية متآكلة، فصنعت غيرها بيدي باستخدام المطرقة والمبرد.

بعد ذلك قال رئيس البعثة لي. . وكان بمثابة الكاهن يتولى قيادتي روحيا: "عليك الآن أن تصنع القطع بنفسك ثم تركبها حتى تصبح محركاً "، ولكي أستطيع أن أفعل ذلك التحقت بمصانع صهر الحديد، وصهر النحاس، والألمنيوم، فبدلاً من أن أعد رسالة الدكتوراة كما أراد مني أساتذتي الألمان، تحولت إلى عامل ألبس بذلة زرقاء، وأقف صاغرا إلى جانب عامل صهر المعادن، كنت أُطيع أوامره وكأنه سيّد ، حتى كنت أخدمه وقت الأكل، مع أنني من أسرة ساموراي، ولكنني كنت أخدم اليابان، وفي سبيل اليابان يهون كل شيء.

قضيت في هذه الدراسات والتدريبات ثماني سنوات، كنت أعمل خلالها ما بين عشر ساعات وخمس عشرة ساعة في اليوم، وبعد انتهاء يوم العمل كنت آخذ نوبة حراسة، وخلال الليل كنت أراجع قواعد كل صناعة على الطبيعة.

وعَلِمَ الميكادو "الحاكم الياباني" بأمري فأرسل لي من ماله الخاص، خمسة آلاف جنيه إنجليزي، فذهبت واشتريت بها أدوات مصنع محركات كاملة، وأدوات وآلات، وعندما أردت شحنها إلى اليابان كانت النقود قد نفدت، فوضعت راتبي وكل ما أملك، وعندما وصلت إلى ناجازاكي قيل لي: إن الميكادو يريد أن يراني، قلت: (لن أستحق مقابلته إلا بعد أن أنشئ مصنع محركات كاملاً)، لقد استغرق ذلك ٩ سنوات، وفي يوم من الأيام حملت مع مساعدي عشرة محركات (صنعت في اليابان)، قطعة قطعة، حملناها إلى القصر، ودخلت بها إلى الحاكم فابتسم وقال: "هذه أعذب موسيقى سمعتها في حياتي، صوت محركات يابانية خالصة، هكذا ملكنا "الموديل Model" وهو سر قوة الغرب، نقلناه إلى اليابان، نقلنا قوة أوربا إلى اليابان ونقلنا اليابان إلى الغرب".

العمل بتفوق:

من المهم عليك أيها الشاب اليوم أن تنظر إلى المستقبل بعيني صقر، فالأحداث المتسارعة والتطورات الكبرى تجعل من الواجب على كل واحد منا- لاسيما الشباب- أن يمد بصره إلى الأمام بقدار ما يستطيع. لم يسبق أن مر على البشر زمان كهذا الزمان في حاجته إلى اليقظة وإلى الوعي.

أنتم تعرفون كلما زاد المرء في سرعة سيارته كان عليه أن يتنبه أكثر لما يمكن أن يحدث من مفاجآت، وعليه أن يحسب حساب الأمور التي قد تبدو بعيدة فيما لو كان يمشي بسرعة منخفضة.. فإذا كان السائق مصاباً بقصر النظر وهو يسوق بسرعات عالية فإن هذا يعني تعرضه للكثير من المخاطر، وهكذا نحن اليوم.

كثيراً ما يتساءل الشباب عن تعريف النجاح، ويتساءلون بالتالي هل هم من الناجحين، أو لا.؟

وأعتقد أن فهم هذه القضية يُعدُّ أمراً مهماً للجميع، للكبار والصغار للشباب والكهول.

بعض الناس يفسر النجاح، أو يقيس النجاح من خلال الثروات التي يجمعها بعضهم، فكل من يستطيع تكوين ثروة، أو تأسيس شركة، أو إقامة مؤسسة كبيرة هو في نظرهم ناجح.

بعض الناس ينظر إلى الشهادة التي يحصل عليها المرء، فكلما كانت عالية دل ذلك على نباهته وتفوقه ونجاحه. وبعضهم ينظر إلى الوظيفة والمنصب الذي يمكن أن يشغله المرء، والحقيقة أن النتائج التي يحصل عليها الواحد منا لا تصلح أن تكون مقياساً حقيقياً للنجاح والتفوق، وإذا كان جمع الثروة تم عن طريق أكل الربا أو غش الناس أو التحايل على النظم أو القوانين أو المتاجرة بالممنوعات أو الرشوة أو إخلاف العهود والعقود والوعود... فإن هذا ليس نجاحاً، بل هو البوار والخسران، وإلا فإن زعماء عصابات المافيا ينبغي أن ننظر إليهم على أنهم ناجحون.

وإذا كان النجاح في وظيفة، أو نيل شهادة عالية تمت على حساب سعادة أسرة أو إذا أدى إلى تفتيت أسرة، أو كان على حساب كرامة الإنسان، أو على حساب دينه ومبادئه.. فإن هذا ليس نجاحاً، لأن سعادة الإنسان وشعوره بالأمن والرضا والاطمئنان على مصيره الأخروي بما يقدم من عمل صالح.. هذه الأمور هي الغاية من وراء الشهادة، ومن وراء الثروة والوظيفة العالية، فإذا لم ينلها الإنسان تصبح المكتسبات المادية بكل أنواعها خالية من المعنى.

إذا كان الأمر كذلك فما مقياس النجاح، أو ما تعريفه، أو كيف نحكم لشخص من الأشخاص بأنه ناجح..؟

إن حصول الإنسان على ثروة أو شهادة أو وظيفة عالية يعد مؤشراً ظاهراً على ذلك الإنسان قد فعّل بعض إمكاناته، واستثمر بعض مواهبه، أو أنه رُزق بظروف مواتية وملائمة إلى درجة كبيرة مما جعل جهده العادي والمتوسط يأتي بنتائج ممتازة..

أقول إن ذلك يعد مؤشراً، لكن لا يعد مقياساً، والفرق بين المؤشر والمقياس كبير:

المقياس الصحيح للنجاح ينبغي أن يقوم على أساس استثمار الفرد لإمكاناته ومواهبه والظروف المحيطة به، والفرص المتاحة له على أفضل وجه ممكن من أجل بلوغ أهدافه المشروعة.

والأب الفقير الذي لا يستطيع أن يعلم أولاده تعليماً ممتازاً يكون قد حقق نجاحاً في هذا الشأن أكبر من النجاح الذي حققه أب فعل مثل ذلك ولكنه كان موسراً، ذلك الأب الموسر لم يذق طعم العناء في توفير القرش والقرشين، وطعم العناء في تأجيل الرغبات وطعم العناء الذي لاقاه في مضاعفة ساعات العمل.. مثل ما جرى مع الأب الفقير الذي أشرنا إليه.

إذا حصل كفيف على درجة الدكتوراه في علم من العلوم فإن النجاح الذي يكون قد حققه أكبر بكثير من النجاح الذي حققه زميل مبصر حصل على مثل تلك الشهادة.

يترتب على كل هذا شيء مهم هو أن نجاح أي شاب هو نجاح نسبي، لأن استغلال أي إنسان لإمكاناته لن يكون كاملاً، والإخفاق أيضاً أمرٌ نسبي، لأنه لا يوجد إنسان يهمل في استثمار إمكاناته على نحو تام، وما دامت الأمور نسبية على هذا النحو فإن طموح أي شاب ينبغي أن يتوجه إلى التحسين وإلى التقدم، وليس إلى الكمال، وهذا يعني من وجه آخر أن كل إنجازاتنا مهما كانت سوف تظل قابلة لنوع من النقد من قِبلنا، ومن غيرنا، وهذا ضروري من أجل المراجعة، ومن أجل الاعتراف بالخطأ، وحتى ندفع أيضاً عن أنفسنا الكبر والغرور والأشر.

من المهم أن نمتلك بعض المفاهيم التي تساندنا في موجهة الصعاب، وأهمها مفهومان:

الأول: هو طلب المعونة من الله تعالى من خلال الدعاء والرجاء وصدق الطلب والتوكل والثقة الأكيدة.. إن الله قادر على كل شيء، وبيده كل شيء، فإذا ضاقت بنا السبل، وتوالت الكروب، وحدث ما نكره، فلنعلم أن لنا رباً كريماً معيناً لطيفاً رحيماً ودوداً ناصراً يأخذ بأيدي عباده المؤمنين إذا بسطوها إليه بانكسار وافتقار، فلا نحرم أنفسنا من غوث الله تعالى بغفلتنا ولهونا وشعورنا بالاستغناء.

الثاني: هو التعامل مع الفشل على أنه شيء غير موجود، لِتُوجد أخي الطالب في نفسك حواراً داخلياً يميل نحو الإيجاب، قل: إذا كنتُ قد أخفقت في مَسعاي هذا فإن أمامي فرصة ثانية وثالثة ورابعة للنجاح..

إن إخفاقي ليس نهاية العالم، بل إن الموت لا يُشكل في الرؤية الإسلامية النهاية، وإنما بداية لحياة جديدة، فما بالك برسوب في امتحان، أو بخسارة مبلغ من المال..

قد أخفقت.. نعم، ولكن أشعر أنني قد أخذت العبرة والعظة مما جرى، والآن سأعيد المحاولة مسلحاً بخبرة جديدة ورجائي في الله أن أنجح هذه المرة.. لتكن معتقداتك ورؤاك وتوقعاتك منطقية، وتجنب المبالغة في الجزم، حتى لا تعرض نفسك للإحباط.

لا تقل: (لن أخفق أبداً..). ولا تقل: (إني ناجح أبداً..).

احمل نفسية القادر على تقبل الإخفاق، لأنه في حياة البشر أمرٌ مألوف، وأمرٌ طبيعي، وليس هناك عظيم من العظماء لم يذق طعم الإخفاق في بعض شؤونه. تقبل الإخفاق، ولكن تعامل معه وكأنه غير موجود، ولا تحسب مرات الإخفاق ما دمت قد أخذت العبرة والخبرة مما جرى.

لنحاول دائماً إلى جانب هذا أن نكون صادقين مع أنفسنا، ومع الآخرين، فلا نوهم الناس أننا نجحنا، ونحن نشعر أننا لا ننجح، أو نحيط نجاحاً ضئيلاً حققناه بهالة من التضخيم والتهويل من أجل الاستمتاع بأفراح نصرٍ لم نخض معاركه.

سأورد الآن مجموعة من الأسئلة والتساؤلات التي تساعدنا في مسائل النجاح ومسائل التفوق على تكوين صورة أكثر وضوحاً للوضعية التي يجب أن نقوم عليها:

- هل أنا مستعد لبذل مجهود صادق لإصلاح نفسي.؟
- هل أشعر أنني لا أملك أي طموح أو تطلع نحو تحقيق تقدم نوعي.؟
- هل أميل إلى الجري وراء المستحيل والأمور الوهمية.؟
- هل أنا في معظم أنشطتي أجد نفسي بين الذين يأكلون ليعيشوا، أو بين الذين يعيشون ليأكلوا.؟
- هل أقرأ السير الذاتية للناجحين والعظماء.؟
- هل أتصرف على أساس أن كل نجاح دنيوي لا يؤدي إلى نجاح أخروي هو نجاح موهوم ومؤقت.؟
- هل أنا ممن لا يعطون صغائر الأمور أكثر مما تستحق.؟

نعمة العقل وأسراره

الدماغ الذي خصه الله تعالى ببني البشر دون سائر المخلوقات هذا الدماغ جِهاز مدهش جداً، ومعقد وغامض غاية الغموض، وكفءٌ على نحو لا يصدق، لكنه في الوقت نفسه يظل محدوداً وكل مخلوق محدود مهما كان شأنه، محدود مهما كانت عظمته، وله نهاية قد تكون قريبة وقد تكون بعيدة.

يقولون: إن هناك حاسباً اسمه (غراي)، يزن سبعة أطنان، عمل مدة مئة عام، وقد استطاع انتاج أربعمئة مليون معادلة في الثانية، لكن: هذا العمل الهائل الجبار لهذا الحاسب في هذه المادة الهائلة لا يزيد عما يمكن أن ينتجه الدماغ البشري في دقيقة واحدة.

الله أكبر.. في دقيقة واحدة ينتج الدماغ البشري مثل أو أكثر مما ينتجه هذا الحاسوب ذو سبعة الأطنان في مئة عام. قارن بين كيلو ونصف وبين سبعة أطنان، إنه شيء مدهش للغاية.. فتبارك الله أحسن الخالقين.

قد يقول قائل: (هناك شبه بين الحاسبات الآلية و أدمغتنا) وهذا صحيح، فالعقل البشري ترتكز عظمته وأهميته في الحياة على أمرين:

الأول قدراته وإمكاناته الوهبية التي فطره الخالق جل وعلا عليها، الثاني من المعلومات والأفكار والمفاهيم التي نغذّيه بها، وهو يستمد كفاءته وعظمته من هذين الأمرين، وهذا ما يبرز قيمة الحاسب الآلي، ولا شك في أن التقدم الذي يحصل في مجال الحاسبات الآلية يحصل على هذين الصعيدين، صعيد إعدادات الحاسب والذاكرة والمعالج وكل الإضافات الفعالة فيه، وعلى صعيد البرامج، أي: ما نُغذي به الحاسب أو ما يشتغل عليه الحاسب.

إذاً فبين العقل البشري والحاسب شبه كبير.. وقد قال أحدهم: إن الحاسب الآلي هو أذكى وأغبى آلة اخترعها الإنسان!

وهذا صحيح أيضاً، فكما نجد أنفسنا مذهولين أمام تحليلات وإجابات بعض الأشخاص لفرط الذكاء لديهم، نجد أنفسنا ضاحكين وذاكرين لنعمة الله علينا حين نسمع شخصاً غبياً أو أبله يتحدث عن أسباب واقعة من الوقائع، وهو حين يربط بين ظاهرتين، أو يحلل ظاهرة، أو يبيّن أسبابها، أو يتنبأ بما يمكن أن يحدث في المستقبل.. بل قد نضحك ونتعجب من سخف ما يقول وما يطرحه، ثم نذكر نعمة الله علينا، وهي نعمة العقل، فنحمده ونشكره.

وكذلك الأمر تماماً مع الحاسوب الآلي، يبدو غبياً جداً حين نُلقنه برامج غير صحيحة ويعمل على أساس تلك البرامج، فحينما نلقن الحاسوب مثلاً أن (٦+٢٠=٩٠) فستكون نتائج كل البرامج التي يشتغل عليها الحاسوب طبقاً لهذه النتيجة، وسيعمل ويحسب حساباته على هذا الأساس، ولن يستطيع من غير أن نلقنه معلومات جديدة أن يكتشف (٦+٢٠=٢٦)

هذا الكلام يعني أن كل واحد منا يملك القابلية لأن يكون مخدوعاً أو مضللاً بسبب المعلومات غير الصحيحة التي اطلع عليها أو نقلها أحدهم إليه، مهما زادت خبرتنا وثقافتنا، فإن خداع عقولنا يظل أمراً ممكناً، لأن إحاطتنا بأحوال الخلق وبأحوال الوجود ستظل ناقصة، إذ هناك أشياء غيبية لا نعرفها، وهناك حوادث كثيرة تحدث في كل لحظة لا نطلع على واحد من مليار منها، وهذه كلها تجعلنا حين نتعامل مع الأخبار والمعلومات نتعامل بكفاءة منقوصة، ويظل دخول الوهم والخطأ والتضليل إلى عقولنا أمراً وارداً.

إنني لا أعرف، لا في التاريخ ولا في الحاضر شخصاً في مَأمن كامل من أن يُخدع في بعض الأحيان وفي بعض المواقف، وهذا من صور القصور المستولي على عموم البشر، ولهذا فإن عقولنا تحتاج إلى الحماية، ومن الضروري أن نحركها وننميها من خلال التغذية المستمرة بالمنهجيات والمبادئ والمفاهيم والأفكار والمعلومات والمعارف والملاحظات الذكية، وبذلك نحسن أداءها، ونوفر لها قدراً جيداً من الحماية، ونزيد في قدرتها على فهم الحاضر وتوحيد الأفكار التي نحتاجها لنعيش زماننا بكفاءة وقوة وكرامة.

والحقيقة أن العقول تنمو وتكبر من خلال التفكير ومواجهة التحديات، كما ينمو العلم من خلال عملية التعليم، وكما يقال: (كل شيء ينقص بالإنفاق منه إلا العلم فإنه يزيد)، وكذلك عقولنا، كلما فكرنا فيها أكثر وتأملنا بها أكثر تعرّضنا لحل المشكلات والتفكير في الأزمات، وتنشأ روابط جديدة داخل الأدمغة تزيد في نسبة الذكاء وتُحسن مستوى أداء الدماغ.

إن حقيقة تميزنا تكمن- كما يطلب منا القرآن الكريم- في أن نستخدم هذه العقول، فنفكر ونعقِل ونتأمل وننظر ونقارن ونحلل، هذا هو الشيء الأساسي، لذلك كان التركيز في القرآن الكريم على التفكير والتأمل نوعاً من الحث على استخدام العقل، ومنه قوله تعالى: (لعلهم يتفكرون..)، (لعلهم يفقهون..)، (لعلهم يعقلون..).

هل تريد أن تعرف ما هي الحياة؟

قبل أن تسعى نحو التفوق، عليك أن تعرف ما معنى الحياة؟ ولكن كيف نتعرف عليها؟ نعرفها من خلال آثارها، فالحياة:

هي التي تأتي بمخلوقات في صور شتى من الصور ، وهي التي تمنح هذه الصور القُدرة على تكرار نفسها على مدى أجيال لا حدّ لها.

هي التي تسبب الخصب والتوالد..

هي القوة المهندسة في الكائنات الحية، وهي الفنانة أيضاً، فهي التي تخطط كل ورقة في كل شجرة، وتلون كل زهرة، وكل جناح فراشة...

هي المهندسة، ويتجلى ذلك في تصميم القلب والعين والأذن والمفاصل والشرايين والأوردة... إنها تجعل الجلد يلمس ويشعر، والعين تبصر وتميّز، واللّسان ينطق، والعقل يفكّر ويدّخر الذكريات والمعلومات، ويقدمها عند الحاجة..

كذلك هي كيمياء خاصة لا نجدها في الكيمياء المعدنية، لأنها تهب اللون وتعطي المذاق الخاص بكل فاكهة وهي التي تهب العطر للورود، مع نضارة ولون رائع.. هي التي تهب الفرح للمخلوقات، فالحَمَل يرتع ويقفز وهو لا يدري لماذا؟ وهي التي تجعل الطّفل يبتسم ويفرح، ويبكي عندما يجوع، ويبتسم عندما يرى زجاجة الحليب...

هي التي تجعل الطّفل على خديه حمرة، وعلى شفتيه بسمة، وفي عينيه بريقاً.. وهي التي نعرفها في حنان الأم على طفلها الوحيد.. الحياة نراها في قوة جذر نبتة، يفلق الصّخر ويرفع أطنان الماء إلى الأوراق كل يوم، الحياة نراها مبدعة، تأتي بتصميمات وتكوينات جديدة رائعة..

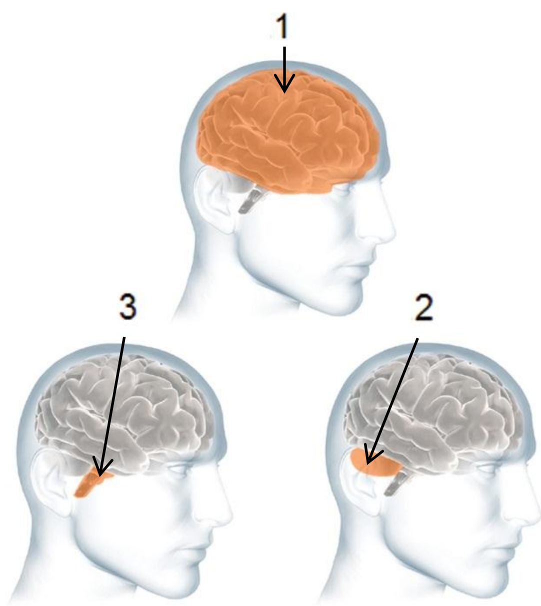
إن الحياة سرُّ الله في خلقه، تخدم مقاصده، وتسير حسب تخطيطه، فهي الدالة على الخالق والمبرهنة عليه سبحانه وتعالى.. يقول الله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱلْفُلْكِ ٱلَّتِي تَجْرِي فِي ٱلْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ ٱلنَّاسَ وَمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مِن مَّآءٍ فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَآبَّةٍ وَتَصْرِيفِ ٱلرِّيَٰحِ وَٱلسَّحَابِ ٱلْمُسَخَّرِ بَيْنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾ ﴾ البقرة: ١٦٤

إحصاءات وحقائق عن الدماغ:

الحقيقة الأولى: إن دماغك هو أقوى عضو لديك بالرغم من كون وزنه ما يقارب الثلاث باوندات، له نسيج يشبه الهلام الصلب أو المكتنز.

يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية:

١. **المخ** الذي يملأ الجزء الأكبر من جمجمتك، مهمته التذكر، وحل المشاكل، والتفكير، والشعور، ويسيطر على الحركة أيضاً.
٢. **المخيخ** وموقعه خلف الرأس، تحت المخ، وله السيطرة على التنسيق والتوازن.
٣. **جذع الدماغ** وموقعه تحت المخ وأمام المخيخ، ويوصل بين الدماغ والنخاع الشوكي، وله السيطرة على الوظائف الذاتية كالتنفس، والهضم، ومعدل القلب وضغط الدم.

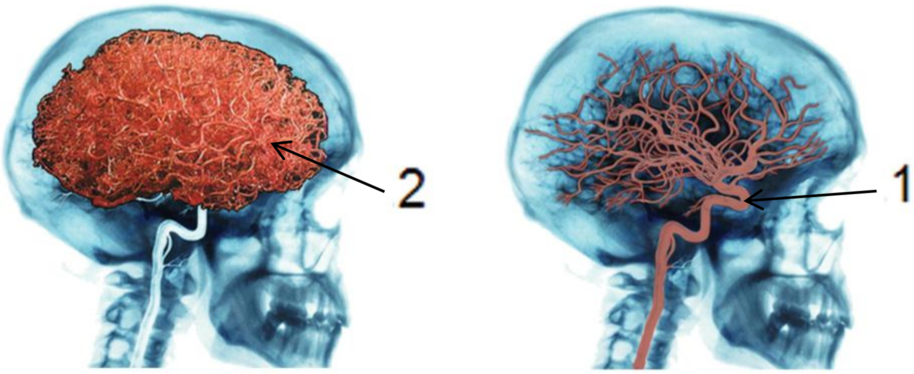


الحقيقة الثانية: تتم تغذية الدماغ بواسطة إحدى أغنى شبكات الأوعية الدموية في الجسم.

مع كل خفقة قلب، تنقل **الشرايين**[١] ما يقارب 20 إلى 25 بالمائة من الدم إلى الدماغ، حيث البلايين من الخلايا تستعمل حوالي 20بالمائة من الأوكسجين والوقود الذي ينقله الدم.

عند التفكير بتركيز، من الممكن للدماغ استعمال لحد 50 بالمائة من الوقود والأوكسجين.

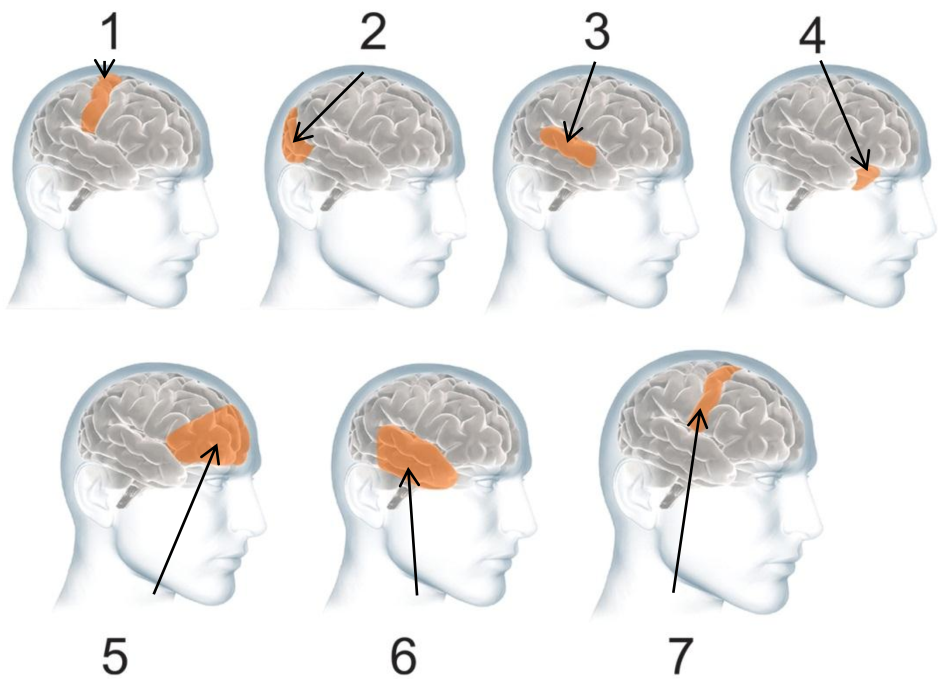
إن **الشبكة الوعائية كلياً تحتوي**[٢] على أوردة وشعيرات بالإضافة إلى شرايين.



الحقيقة الثالثة: إن السطح المجعّد للدماغ يتكون من طبقة خارجية خاصة للمخ تسمى بالقشرة، ثم إن العلماء قد حددوا القشرة كخارطة، وشخصوا المناطق التي كل منها ترتبط بقوة ووظيفة معينة.

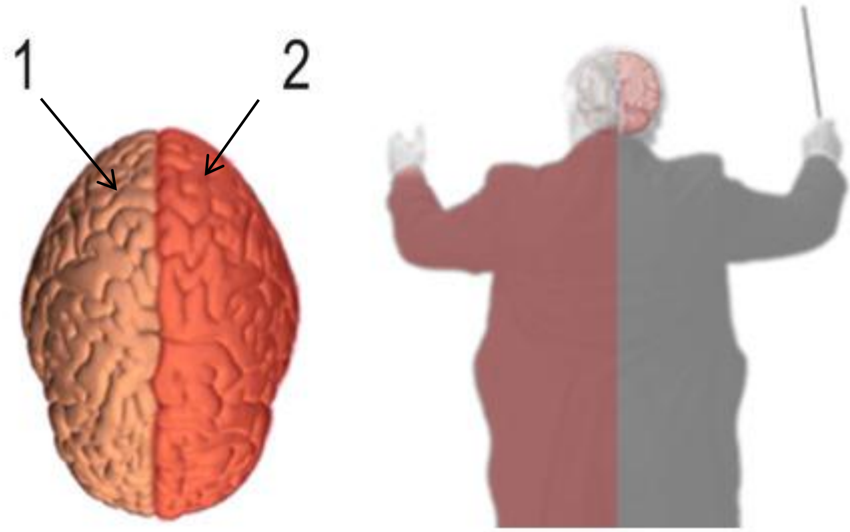
مناطق معينة من القشرة:

- تفسر **الأحاسيس**(١) من الجسم، **والرؤى** (٢)، **والأصوات** (٣) **والروائح**(٤) من العالم الخارجي.
- **تولد الأفكار، وتحل المشاكل وتقوم بالتخطيط** (٥).
- **تشكل الذكريات وتخزنها**(٦).
- **تسيطر على الحركات التلقائية** (٧).



الحقيقة الرابعة: يقسم الدماغ إلى النصف الأيمن والنصف الأيسر، ثم إن الخبراء لم يتأكدوا من الطريقة التي بها تختلف وظيفة "الدماغ الأيمن" عن وظيفة "الدماغ الأيسر"، ما عدا:

- **إن النصف الأيسر يسيطر على حركات الجانب الأيمن للجسم(١).**
- **النصف الأيمن يسيطر على الجانب الأيسر(٢).**
- **عند أكثر الناس، إن باحة اللغة بصورة رئيسية تقع على الجانب الأيسر.**



الحقيقة الخامسة: إن العمل الحقيقي للدماغ يجري داخل خلايا فردية، ثم إن دماغ الشخص البالغ يحتوي على ما يقارب 100مليار من **الخلايا العصبية**، أو العصبونات، مع **تفرعات** التي تتصل في أكثر من 100مليار نقطة، يسمي العلماء هذه الشبكة الكثيفة المتفرعة بـ "غابة العصبونات".

الإشارات التي ترحل خلال غابة العصبونات تشكل أساساً للذكريات، وللأفكار وللمشاعر، ثم إن هذه الإشارات التي تكون الذكريات والأفكار تنتقل خلال خلية عصبية واحدة **كشحنة كهربائية دقيقة.**

100مليار من الخلايا العصبية، 100 ترليون من المشابك... وعشرات الناقلات العصبية... هذه "القوة في العدد" تجهز الدماغ بمادة الخام، وبمرور الزمن، تخلق تجاربنا نماذج على شكل إشارات، ثم إن هذه النماذج من النشاط تُفَسر كيف؟ على مستوى الخلية، كيف تقوم أدمغتنا بصياغة أفكارنا، ذكرياتنا والمهارات والشعور بمن نحن.

الحقيقة السادسة:

يعد الدماغ البشري من أهم الأجهزة الحيوية بالجسم عند الإنسان إذ ما اسند إليه عمليتي التحكم و المراقبة لمختلف وظائف الجسم، بالإضافة لكونه محل العقل البشري بكل ما تحمل هذه العبارة من حمولة إنسانية.

و قد اجتمعت كل الحضارات عبر تاريخ البشرية على محاولات فهم أسراره و سبر أغواره من مختلف النواحي سواء كانت فلسفية، سلوكية و أخلاقية أو علمية.

يعلم بأن الدماغ البشري يحتوي على ١٠/١١ إلى ١٠/١٢ خلية عصبية التي تعتبر وحدته البنيوية و الوظيفية، إذ تتواصل هذه الخلايا فيما بينها بواسطة قنوات وصل عن طريق إشارات كهربائية تنتجها هذه الخلايا نفسها بعد تلقي المعلومة القادمة من داخل الجسم عبر أعضائه أو من خارجه عبر الحواس لإحداث الاستجابة أو ردة الفعل المناسبة. و يعد اختلال النشاط الكهربائي للخلايا العصبية المسئول كلياً أو جزئياً عن أمراض الجهاز العصبي كمرض الصرع.

هذا "الميكانيزم" المعقد، مع وجود الدماغ المحمي داخل علبة عظمية صلبة هي الجمجمة، بالإضافة لتكونه من مناطق وظيفية مختلفة بحسب استجاباتها، دون أن ننسى حساسية التعامل مع نبل هذا العضو سواء من الناحية الفزيولوجية أو الأخلاقية، وقد وُضِع العلماء في حيرة أمام

قدرة هذا الجهاز الرباني الذي أجمعوا على عدم استغلال الإنسان لكامل طاقاته، و وقفوا عاجزين أمام جزءٍ عظيم من أسراره ليومنا هذا.

لكن الله عز و جل وضع رحمته للعلماء في خلقه للحيوانات، هذه الحيوانات التي توضع في المختبر، هي من الثدييات التي تتوفر على دماغ بيولوجي شبيه إلى حد كبير بدماغ الإنسان، فكانت التجارب منارة للعلماء لاكتشافات جديدة.

الحقيقة السابعة:

لقد تبين بنتيجة العديد من الدراسات الأثر الكبير للصلاة والخشوع على آلية عمل الدماغ واستقراره، وقد تبين أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع، قد تحدث في جسمه تغيرات عديدة، أهمها ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة.

تأثير الصلاة على نشاط المخ:

تمت هذه الدراسة بواسطة د.نيوبرج (الأستاذ المساعد - قسم الأشعة- جامعة بنسيلفانيا- المركز الطبي) وذلك على مجموعة من المصلين المؤمنين بالله من ديانات مختلفة، وذلك باستخدام أشعة "التصوير الطبقي المحَوْسَب بإصدار الفوتون المفرد" الذي يظهر تدفق الدم في مناطق المخ بألوان حسب النشاط فيها أعلاها الأحمر الذي يدل على أعلى نشاط بينما الأصفر والأخضر على أقل نشاط.

تظهر الصورة المخ قبل التأمل والصلاة (اليسار)، و أثناء الصلاة (اليمين) حيث يظهر أنه أثناء الاستغراق في الصلاة و التأمل، تدفق الدم في المخ زاد في منطقة الفص الجبهي.

الفص الجبهي "Frontal Lobe" و هو مسؤول عن التحكم بالعواطف و الانفعالات في الإنسان و شخصيته ، و كذلك مهم لتعلم و ممارسة المهارات الحسية الحركية المعقدة.

الصورة الثانية: تظهر انخفاض تدفق الدم في الفص الجداري في المنطقة التي تشعر الإنسان بحدوده الزمانية و المكانية.

استخلص من هذه النتائج أنه أثناء التفكّر والتّدبر و التوجّه إلى الله، يختفي حدود الوعي بالذات، وينشأ لدى الإنسان شعور بالسلام والتحرر وأنه قريب من الله.

الذاكرة والنسيان:

الذاكرة: هي من أهم صفات الإنسان العاقل، كلنا يسعى للحفاظ عليها.. وكلنا يجتهد ليتجنب ضياعها وتجنب الإصابة بعلتها المرضية (النسيان).

ما هي الذاكرة..؟

أكدت الدراسات العصبية والنفسية الحديثة أن عمليات التعلم والاحتفاظ بما يتعلمه الإنسان ثم تذكّر ما تعلمه.. وأيضا عملية النسيان عمليات عصبية فيزيولوجية حيوية تتأثر بالعامل الوراثي إلى جانب عامل البيئة والاكتساب..

فالذاكرة مستودع التجارب والانطباعات التي اكتسبها الإنسان في حياته عن طريق الحواس والعالم الخارجي .. وهي انطباعات توجد على شكل صور ذهنية ترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارّة أو غير سارّة..

ويعتقد بعض الباحثين بأن هناك مصادر غير مادية لمكونات الذاكرة مثل الخبرات الموجودة في اللاشعور (unconsciousness) أو ما يسمى بالحاسة السادسة، أو تأثير ما يسمى بالجسد الأثيري وغير ذلك.. لكن الواقع أن كثير من الانطباعات والأحاسيس والأفكار تتسلل إلى ذاكرتنا دون أن يشعر بها العقل الواعي، حيث تُنتقل هذه الأفكار والصور والأحاسيس من اللاشعور، وتدخل أرشيف العقل، ومن أهم مصادر الذاكرة (الأحلام) التي تتضمن صوراً وموضوعات هي عبارة عن رغبات دفينة في لا شعور، حيث نجد الإنسان النائم يتعرف خلال حلمه على معلومات جديدة كانت مكبوتة في اللاوعي أو في اللاشعور وهي معلومات غالباً ما تمثل ذكريات الماضي ودوافع أو رغبات مكبوتة أو منسية..

لماذا ينسى الإنسان..؟

النسيان ضرب من الفرار ووسيلة لتفادي الألم سواء أكان الألم متصلاً بما نسي، أو كان نتيجة محتومة ..

إذاً نحن اعترفنا لأنفسنا بما نكره أن نعترف به، فأنت عندما تنسى ميعاداً ضربته لصديق فذلك لأنك تكره أن تعترف لنفسك أنك راغب عنه ويؤلمك أن تفطن إلى ذلك ..فالنسيان ينشأ من وجود تيارٍ من الخواطر الخفية التي تحجر على الذاكرة وتعتقل الذكريات..

وللنسيان عدة فوائد عقلية وصحية ونفسية...

إذا هو تم بالشكل العادي فهو بمثابة راحة وتخفيف على الدماغ.. وفي نفس الوقت تجديد للنشاط.. وإتاحة الفرصة لخبرات جديدة يتعلمها الإنسان.

كثيراً ما يقلق الطالب قبل الامتحان، ويقول نسيت المعلومات ولا أستطيع تذكرها، وفي الواقع ليس مطلوباً منه قبل الامتحان أن يتذكر كل شيء، وهذا الشكل من النسيان طبيعي،

ولكنه في قاعة الامتحان سيتذكر فوراً ما هو مطلوب تذكره، مثله مثل البائع، لا يستطيع أن يتذكر وهو قاعد في بيته كل ما هو على الرفوف في محله، ولكن عندما يكون في محله، ويأتيه زبون، يطلب منه شيئاً، فيستطيع تذكر موضعه فوراً، بل يستطيع أن يعطيه إياه وهو مغمض العينين.

العوامل التي تؤثر في الذاكرة:

١- العوامل الصحية والعضوية والنفسية، التي تؤثر في حياة الإنسان وفي قدراته على التعلم والانتباه والفهم والحفظ، مثل إصابات الدماغ ، وإصابات الحواس، والأمراض النفسية كالقلق والتوتر، والاكتئاب، والمخاوف بأنواعها.

٢- مستوى التعلم والإتقان للمادة التي يتعلمها الإنسان، ومستوى التدريب العقلي إلى جانب التعلم النظري، وكذلك التعلم على مراحل منتظمة (مقابل التعلّم المكثف) يتخللها استراحة عقلية ونفسية مناسبة، مع وجود اهتمام ودافعية لعملية التعلم، فالأمور التي تهم الإنسان تثبت في ذاكرته أكثر من الأمور التي لا تهمه، والتي سرعان ما ينساها.

٣- مدى استعمال الخبرات خلال حياة الإنسان، فقد ثبت بأنه كلما استعمل الإنسان خبراته على فترات زمنية غير متباعدة، أدى ذلك إلى مستوى احتفاظ مرتفع وذاكرة قوية.

٤- وهناك ما يسمى بعامل الكف، حيث تؤثّر المعلومات المتَعَلمة الجديدة على المعلومات والخبرات السابقة لدى الفرد، ويحدث بينهما تداخل وتفاعل، وتؤدي إلى ترك أو نسيان المعلومات التي لم تُفد الإنسان في حياته.

٦- تتأثر قدرات الفرد العقلية، من خلال اهتماماته وصحته ،وحالته النفسية، وأوضاعه الأسرية والاجتماعية والتعليمية، وعوامل الكبت والحرمان، وكذلك عمر الفرد ومرحلة نموه، والإدمان على الكحول والمخدرات وغير ذلك..

التمارين العقلية:

إن إحدى وسائل تدريب العقل وتقويته.. هي تمرينه بنفس الطريقة التي يمرن بها الإنسان جسمه في النادي الرياضي، بل إن خير طريقة لتدريب الذاكرة، هي إيجاد إحدى الذكريات، ثم تقويتها وذلك بجعل الذكرى مرتبطة بجميع حواس الجسم.

وفي تحليل صحفي نُشر مُؤخراً تبين أن الأشخاص الذين يقرؤون بانتظام.. أو يشغلون أدمغتهم حتى بأنشطة زهيدة ولو كانت مثل حل الكلمات المتقاطعة أو التسلية بلعب الورق أو الشطرنج أو زيارة المتاحف، هم أقل من سواهم احتمالاً بأن يصابوا بانحدار ذهني..

وقد أوضحت النتائج أن وقوع الإنسان تحت وطأة الشدة والضغط.. وارتفاع مستوى الكورتيزول والهرمونات القشرانيه السكرية، تتلف الخلايا العصبية في منطقة الحصين بالدماغ، مما يؤدي إلى تحريض الجسم على انتاج المزيد من القشرانية السكرية وفقدان الدماغ.

الرياضة ثم الرياضة :

يمكن أن يكون للرياضة تأثير على خلايا الدماغ، كما أنها تنمي المزيد من عصبونات الدماغ بالقياس إلى الخمول. .

يقول د .سنودون: "إن ممارسة الرياضة هي من الأمور الهامة بالنسبة للعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك الآفات الدماغيه".

فإذا طلب منك أن تختار بين "حل الكلمات المتقاطعة " و مزاولة الرياضة فاختر الثانية، فالرياضة تنشط الدورة الدموية بما في ذلك تدفق الدم إلى الدماغ الذي يستهلك ٢٥% من مجموع كمية الأكسجين الداخل إلى الرئتين، كما أن الرياضة ترفع من سوية المواد الكيميائية المغذية للدماغ، وتعمل على تقليل شعور الشخص بالشدة والضغط العاطفي، وكذلك فإن الرياضة تعمل على تخفيف الاكتئاب الذي يعمل على تبطيء التفكير، والذي يكون مقدمة للإصابة بداء الزايمر "الخرف".

ألفة الناس (التفاعل الاجتماعي):

أكدت الدراسات أن التفاعل الاجتماعي المتبادل بين الأفراد يساعد على تقوية الدماغ ..

التذكر في الرشد والشيخوخة:

إن الذاكرة تضعف تدريجياً مع مرور الزمن وتقدم العمر.. مما يعرض المرء إلى بطء عملية التذكر أو الاستدعاء.. وقد ثبت بأن الخبرات والمعلومات التي يتذكرها الإنسان بعد فترة من الزمن لا تبقى على حالها كما كانت عليه في السابق، بل تتعرض إلى التشويه أو ضياع التفاصيل، وهذا ما أكّده العلماء في سن الأربعين، حيث أن الدماغ في هذا العمر يكون قد انتهى من عملية النمو التي استمرت أربعين سنة، ثم يبدأ الدماغ بعملية التراجع البطيئة والتدريجية وقد تتعرض المعلومات إلى الحذف أو الإضافة..

أساليب مهمة وفعّلة تساعد على التذكر وتعزز عمل الذاكرة:

أولاً: الأسلوب النفسي :

الثقة بالنفس، والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل، والاستفادة القصوى من الذاكرة هذه الهبة الربانية الرائعة..

ثانياً: الأسلوب المعرفي:

استعمال المفاهيم والأساليب العقلية التالية:

١- تنظيم المعلومات وتصنيفها في مجموعات أو نماذج أو رسوم... الخ

٢- افتراض تعلّم الموضوعات بهدف تعليمها.. فالذي يرغب في شرح موضوع ما، عليه قبل تعليمه للآخرين أن يفهمه أولاً ..

٣- استيعاب المعلومات على مراحل وفترات زمنية متتالية..

٤- استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى ..

٥- استعمال قانون الربط ..

ثالثاً: الأسلوب الإجرائي:

استعمال وسائل التذكير المتنوعة في المنزل والمكتب والسيارة مثل المفكرات، أو الأوراق اللاصقة، أو وضع الأشياء في أماكن معينة..

الذاكرة الخاصة:

أعرب "شرلوك هولمز" لصديقه المخلص الدكتور "واطسون" عن مبادئ أسلوبه، ففي حين كان "واطسون" يعرض عليه نظريات "كوبرنيك"، كان "هولمز"، على الرغم من اهتمامه بالمسألة، يبذل جهداً لنسيان كل شيء ..

فسأله "واطسون" مذهولاً عن الدافع لهذا، فسمعه يقول: (أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة يفرشها كلٌّ منا حسب ذوقه.. فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التي تفيدهم، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التي لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها عندما يحتاجون إليها، أما العقلاء.. فعلى العكس، هم حريصون على أن يختاروا بذكاء شديد أثاث سقيفتهم، فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد، لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب..) إذاً من المهم كثيراً ألا تدع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التي نحتاجها.

تذكر هذه النصيحة:

راقب أفكارك؛ لأنها سوف تصبح أفعالاً !.

راقب أفعالك؛ لأنها ستصبح عادات !.

راقب عاداتك؛ لأنها ستصبح طبعاً !.

راقب طباعك؛ لأنها ستحدد مصيرك!

والأمر بيد الله...

أنواع الأهداف

تنقسم الأهداف إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

١- أهداف قصيرة المدى: تستغرق في غالب الأمر ما بين ١٥ دقيقة إلى سنة تقريباً، يكون الهدف محدداً بسيطاً مثل: (الإعداد لاجتماع قادم-عمل بحث- مشروع تخرج – حضور دورة- شراء ملابس- القيام برحلة- تحصيل مبلغ ما من المال). وأهم ما في هذه الطريقة أنها تعد طريقة ممتازة للتدريب على تحديد الأهداف، وتنمية عادة التخطيط لديك.

٢- أهداف متوسطة المدى: وهذا النوع من الأهداف يكون إطاره الزمني من سنة إلى خمس سنوات، والذي يكون عبارة عن (الحصول على شهادة دراسية- شراء سيارة أو تغييرها- تجهيز منزل)، وهذه الأهداف هي استمرار جيد للأهداف القصيرة المدى، وتساعدك على الالتزام بتحقيق أهدافك.

٣- أهداف طويلة المدى: وتشمل حياتك بأسرها، وتخط لك طريقك في الحياة، وترسم لك علاقتك بنفسك وخالقك ومن حولك.

لماذا لا تحدد هدفك؟!

تعال لتعرف السبب الذي يجعل معظمنا لا يُبادر إلى تحديد هدف له في الحياة:

١- الخوف من عدم استطاعتنا الوفاء بها: الشخص- حتى وإن لم يصرح بذلك- يخاف أن يحدد هدفاً يكشف له كم هو ضعيف وغير قادر على امتلاك زمام حياته، كلنا يخشى أن يحاول ويفشل، نظن أن وضع الخطط سيجعلنا ملزمين بالوفاء بمتطلبات عدة، ومعظم بني البشر لا يحب الالتزامات، القوي فقط والفعال هو من يضع الخطة ويعزم على الوفاء بها.

٢- عدم الثقة بالنفس: تجد من البشر من يتذرّع بالقول بأن (ما يأت به الله فهو الخير)، ولذلك ذلك لا يخطط ولا يهتم لتحديد أهدافه، وهذه والله مقولة حق أُريد بها باطل، نعم الله سبحانه وتعالى لا يُقدّر سوى الخير، ولكنه أمرنا أن نكون أصحاب رسالة وهدف، لكن من يتذرّع بذلك يكون دائماً شخصاً فاقد الثقة بنفسه، غير مؤمن بقدرته على أن يكون في المقدمة أو الصفوة التي تخطط لنفسها.

٣- التأجيل: إنه التسويف لص الزمان، يسطو بشكل شره على أوقاتنا وأهدافنا وما نريد، ومن يقع في براثن هذا اللص تراه يقول دائماً: (سأفعل غداً، سأخطط حين أفعل كذا أو كذا، سأنتهي من هذا الأمر ثم أبدأ)، وهو دائماً في انتظار وقت مناسب لا يأتي أبداً!.

٤- عدم الإيمان أصلاً بجدوى التخطيط: هناك فئة ترى أن الوقت الذي ستقضيه في التخطيط هو وقت ضائع، وأن التخطيط ليس سوى هُراء لا جدوى ولا طائل من ورائه!.

يقول أحدهم: (أنا أعمل منذ سنوات من دون أن أضع خطة أو جدولاً، وها أنتم ترون أني رجل ناجح)، وبالفعل قد ينجح شخص لا يخطط، لكنه أولاً: يعيش مضرباً، ثانياً: هو استثناء وليس قاعدة، ويجب ألاّ يبني عاقل على استثناء.

٥- الجهل بطرق التخطيط السليمة: نعم قد يكون هناك من يؤمن بالتخطيط، ويهفو لوضع خطة له يحدد على إثرها أهدافه وأمانيه، لكنه لا يعرف لذلك سبيلاً، فقير في الأساليب التي تجعله يضع خطة محكمة لحياته.

متطلبات تحقيق الهدف

علينا أن نتساءل عن متطلبات تحقيق الهدف، وقبل أن أتحدث عن أي شيء أود أن أشير إلى قاعدة مهمة تشكل منارة لكل الشباب الطامحين والساعين إلى المعالي، هذه القاعدة هي:

إن ما سنحصل عليه وما سنصل إليه من مكاسب وما سنحققه من إنجازات ونجاحات.. يتناسب طرداً وعكساً مع شيئين مهمين، أي إنه مرتبط ارتباطاً قوياً جداً بشيئين: المغامرة، وحجم التغيير.

أولاً: المغامرة.

المغامرة التي نحن على استعدادٍ لخوضها والإقدام عليها من أجل تحقيق هذا الشيء، إذ ترتبط المغامرة والمخاطرة التي نحن مستعدون لخوضها والإقدام عليها ارتباطاً كلياً بالأشياء التي سنحصل عليها.

نحن نعرف أن في عالم التجارة والاقتصاد شيئاً اسمه المخاطر المنخفضة، وهي تعني القيام بأعمال محسوبة بدقة ومبنية على معطيات محسومة وملموسة، وهو كالذي باع البضاعة قبل أن يشتريها، فالزبائن وصَّوه على عيّنات أو على مقادير من تلك البضاعة ودفعوا له ثمنها، وقالوا له: مهمتك أن تستوردها لنا.. هذا الرجل صار عمله شبه مضمون، والمخاطرة شبه معدومة.

وكذلك الشخص الذي يعمل في وظيفة ذات مُرتّب متدنٍ، فأمثَاله في الجهد والشهادة والتخصص والعمل والأداء يعملون بعشرين ألف ليرة مثلاً وهو يعمل بعشرة آلاف، هذا الموظف يشعر بالأمان لأن راتبه لا يغري الآخرين بالمنافسة، ولا يدعو أصحاب العمل إلى استبداله.. أريد أن أقول:

عليك أن تدفع ثمن الأمن وثمن العمل على المضمون، فعندما تعمل بوظيفة ذات راتب منخفض عما في السوق، وعندما تبيع بضاعة قبل أن تشتريها.. أنت تقوم بعمل بعيد عن

المخاطر، لكن لابد من أن تدفع ثمناً لهذا الأمن ولعدم خوضك المخاطر والمغامرة، فما ثمن ذلك؟!

ثمنه راتب منخفض وأرباح منخفضة، أنت تنال أرباحاً منخفضة، لأن المخاطر معدومة تقريباً، وتأخذ راتباً منخفضاً أيضاً للأمن الوظيفي الذي تشعر به، أما حينما تستورد بضاعة جديدة تدخل السوق لأول مرة بمبالغ كبيرة فإنك تكون قد غامرت مغامرة كبيرة، لأن السوق قد لا يتقبل هذه البضاعة، وعندما يرفض السوق بضاعة ما فإنه يرفضها لأسباب غامضة، فلا نعرف لماذا لم يستحسن ذوق الناس هذا النوع من البضاعة، وقد يتبن أن أسعار هذه البضاعة أعلى من أسعار أمثالها، وقد وقد..

أسباب كثيرة يمكن أن تؤدي إلى عدم قبول السوق بهذه البضاعة، فأنت هنا قمت بمغامرة كبيرة قد تخسر فيها كل مالك، لكن إذا تقبلها السوق قد تُحقق من ورائها أرباحاً طائلة، وقد تصبح بعد سنوات قليلة وكيلاً معتمداً لهذا الصنف المستورد، وقد تُفتّح لك أبوابٌ واسعة جداً من الرزق.

إذاً عندما تغامر قد تدفع ثمن المغامرة كل مالك، وقد تربح أرباحاً طائلة.

وهكذا الشاب الذي تخرّج في الجامعة وعيّن في وظيفة مرموقة، ثم عزم على ترك تلك الوظيفة والسفر على نفقته الخاصة إلى إحدى الدول لإكمال دراساته العليا.. هذا الشاب سيقوم بنوع من المغامرة، فقد يخسر وظيفته ويذهب ويُخفق في دراسته بعد أن يكون قد أنفق الأموال الطائلة، وقد تتغير أحوال سوق العمل وقد لا يجد وظيفة بعد عودته.. لهذا عندما يعزم هذا الشاب على السفر تأتيه نصائح مختلفة ما بين مشجع على السفر وما بين ناهٍ ومثبّط..

هنا قد يسأل أحد الشباب:

ألا يمكن التوصل إلى معادلة غير التي ذكرتها؟!

أي هل هناك معادلة تقوم على الأمل بالحصول على نتائج ممتازة مع قليل من المخاطرة، فنحصل على أهداف كبرى ونتائج ممتازة ولا نخاطر إلا بالقليل!؟

هذا ممكن، ولكن إلى حدود ستظل فيها مخاطرة ومجازفة وأشياء يصعب حسابها وتوقعها، ويمكن الحصول على شيء من ذلك بتهيئة النفس بتحمل المخاطر وبالاستخارة والاستشارة والاستعانة بأهل الخبرة.. وبدراسة الأمور دراسة مفصلة دقيقة يمكن أن نحصل على نتائج كبيرة مع مخاطرة محدودة، أي إننا لا نقول: (الباب مغلق)، لكنّنا الآن نتحدث عن قواعد لا شذوذ أو استثناءات، الأرباح الكبيرة سبيلها العام مخاطرة كبيرة، والأرباح القليلة سبيلها العام مخاطرة قليلة، وحين نضع أهدافاً كبرى فعلينا أن نوطّن أنفسنا للمخاطرة.

ولا شك في أن التوفيق بيد الله سبحانه وتعالى، كما أن بيده جلّ وعلا مصير الكون كله، وإليه يرجع الأمر كله.

ثانياً: حجم التغير.

إن هناك ثمناً لا بد من دفعه من أجل الوصول إلى الغايات النبيلة والأهداف الكبيرة، فلو كان من السهل أن يصبح المرء عالِماً كبيراً لصار كل الناس علماء، ولو كان من السهل أن يصبح المرء بطلاً في واحدة من الألعاب الأولمبية لصار كثير من الناس أبطالا.. فالوصول إلى الأهداف الكبرى لا يكون من غير ثمن، وسأشرح فكرة التغيرات من خلال هذا المثال:

عمر شاب جامعي، معدله ٧٤ في المئة وهو في المستوى الخامس، ويود أن يكون عند التخرّج في المستوى الثامن وأن يكون معدله ٨٧ في المئة.. هذا طموح كبير، وتحدٍّ ليس بالهين. فكيف سيستطيع أن يحققه!؟

عليه أولاً أن يبدأ بعدد من الأمور الجديدة في سبيل تحقيق هدفه، منها على سبيل المثال: كان ينام بغير حساب، أي: سبع أو ثمان ساعات أو عشر ساعات أو اثنتي عشرة ساعة.. ينام

نوماً من لا شُغل عنده، لكن الآن عليه ألاّ ينام أكثر من سبع ساعات، لقد كان يخرج مع أصدقائه ثلاث مرات أسبوعياً، عليه الآن أن يقتصر على مرة واحدة، لقد كان يتحدث بالهاتف للتخلص من الفراغ وعليه الآن أن يتحدث مع المعارف والزملاء عند الحاجة وبالحد الأدنى من التواصل.. عليه ألاَّ يتغيب عن المحاضرات، وأن يكتب كل الواجبات التي تُعطى، وعليه أن يجلس في أول مقعد، وأن يتفاعل مع أساتذته على نحو ممتاز.. وعليه أن يُحضّر الدروس قبل الذهاب إلى الجامعة، وأن يضع خطوطاً تحت الأشياء غير المفهومة حتى يسأل أساتذته عنها.. وعليه مراجعة المواد الصعبة لقراءتها في كتب أوسع أو لدراستها مع بعض الزملاء أو بعض الأساتذة، وإن كان مُفرّطاً في بعض الطاعات والواجبات فعليه أن يتوقف عن ذلك، وأن يكثر من دعاء الله تعالى وطلب المعونة..

هذا بعض ما على عمر القيام به من أجل رفع مستوى معدله التراكمي إلى الطموح الذي يطمح إليه، وهكذا يمكن أن نقيس كثير من الحالات على حالة عمر، وهكذا الحقيقة:

فلا نجاحات كبرى دون مخاطرة، ولا أهداف سامية من دون التغيير في السلوك والتصرفات والمواقف والعادات والعلاقات التي مررنا عليها دهراً من أعمارنا..

خطوات مهمة للنجاح

الخطوة الأولى المفاهيم التي تساعد على النجاح: مثل: (النجاح الحقيقي هو الفوز برضوان الله تعالى- نحن نؤمن بأن الدنيا مزرعة للآخرة- النجاح الدنيوي إن لم يقرب الإنسان من ربه فهو نجاح مؤقت ووهمي- النجاح الذي يتم بطرائق غير مشروعة نجاح يكون وبالاً على صاحبه..).

هنا تستطيع أن تفهم أن القضية ليست قضية درجات أو شهادة تحصل عليها، صحيح أن هذا جزء من النجاح، لكن أن تذهب إلى صلاة الجماعة فهذا جزء آخر من النجاح، وأن تغض طرفك عن المحارم فهو جزء آخر منه، أن تحبس لسانك عن الغيبة أيضاً.. المهم ألاّ تجتزئ النجاح للحصول على شهادة أو درجة، فهذه خيانة للنجاح، ومن المفروض أن نضع الأمور في نصابها الصحيح..

الخطوة الثانية أن تتعاون الأسرة والمدرسة: إن كثيراً من الأطفال يميلون إلى الكسل، ويأتون بأمثلة تدل على المصادفة والاستثناء، فعندما تقول له: ادرس، يقول لك: فلان درس ولم ينجح!! فلان لم يدرس ونجح!! وهذا قد يحصل، ففلان قد يدرس ويهمل جزءاً من دراسته، وقد ينجح إنسان دون أن يدرس القدر كافي، لكنَّ هذا الأمر ليس قاعدةً، النجاح الصغير يحتاج جهداً صغيراً، والنجاح الكبير يحتاج جهداً كبيراً..

الخطوة الثالثة: الثقة بالنفس: إن لدى الأطفال القابلية للتفوق في اعتقادي، وهنالك ٨٠% من الأطفال لديهم استعدادات زوّدهم الله بها لو حَسُن استغلالها لكانوا متميزين، وكثير من الشباب اليوم مُحبطون، فالأسرة تحيطهم بكثير من الإحباط، فهم يقولون له: لا يمكن أن تنجح، ولا يمكن أن تجد وظيفة حتى وإن تخرجت من الجامعة... والأساتذة قد يفعلون ذلك أحياناً.. رغم كل هذا الإحباط والتثبيط عليك عزيزي الطالب أن تتسلح بثقة جازمة تدفع عنك

كل المثبطات.. تقول من خلالها لذاتك: (أنا قادر حتى على فعل المستحيل ولو استحال ذلك.. فالقليل من الصبر والعزيمة والتضحية كفيلٌ بأن يضمن لك النجاح..).

الخطوة الرابعة المثابرة والاستمرار في العمل: وقد رسخ النبي محمد صلى الله عليه وسلم ذلك بقوله: (أحبُّ الأعمال إلى الله تعالى أدومُها، وإن قلَّ..)[1].

من المهم أن تؤكد الأسرة للشاب أنه إن كان لا يرى نبوغاً في نفسه في جانب معين فإن استمراره بالتدريب والعمل عليه سيعوض ذلك النقص، ولو نظرنا إلى الناجحين لرأينا معظمهم صار ناجحاً بالاجتهاد والجدّ والمثابرة والتعليم، وليس لسبب أنه كان ذكياً أو مبدعاً.

الخطوة الخامسة البحث عن النجاح مهما كان صغيراً: إن البعض قد يقول: إما أن يكون معدلي ٩٠% وإمّا فلا، وهذا خطأ.. إذا حصلت على ٨٩% فهذا جيد.

نجد أناساً عاطلين عن العمل يقول أحدهم: إما أن أعمل براتب عالٍ أو فلن أعمل..! نقول له: إن جلوسك في البيت في الحدِّ ذاته خطأ، ولو عملت مجاناً لكان خيراً لك من الجلوس في البيت، لأنك بعملك تستفيد الخبرة، وقد يكتشف صاحب العمل براعتك وعندها لن يستطيع أن يتخلى عنك.

الخطوة السادسة وهي إن لم تساعد نفسك فلن يساعدك أحد: إن بعض الأسر تربّي لدى الشاب روح الاتكالية: نحن نأتي لك بالمدرس الخصوصي، ونحن نجلس معك، ووالدك يساعدك وأخوك الكبير يساعدك و...

مع أن المفروض شيء آخر تماماً: عليك أن تتعب وتنصب وبعدها تستطيع طرح أسئلتك، نحن سنساعدك في حلّها ما دمت بذلت ما في وسعك، أمّا أن نحلَّ لك واجباتك أو تريد من المدرس الخصوصيّ أن يلقمك العلم كما يُلقَّم الصغير لقمة الطعام، فهذا خطأ فادح!.

---

[1] رواه البخاري ومسلم.

الرابط:

هل سبق لك أن سمعت أغنية أو كلمة ذكرتك في الحال بشيء لا علاقة له بما تقوم به في تلك اللحظة؟

هل سبق لك أن استنشقت رائحة أو عطر أحيا فيك مشاعر منسية منذ أمد طويل؟

هل حدث أن التقيت بصديق قديم لك، لم تره منذ زمن بعيد، وفي اللحظة التي تقابلتما فيها، عادت بينكما كل الذكريات المشتركة؟

هل سبق أن تناولت وجبة طعام، ذكرك مذاقها بوجبة أخرى ليس لها نفس المذاق؟

كل هذه التجارب وغيرها مشتركة. نحن بدون قصد أو نية، نضع ارتباطات بين التجارب والمشاعر والعواطف، إن هذه الظاهرة تسمى بـ(الرابط) وبتكرار الروابط الصحيحة، يمكننا استرجاع التجربة الأصلية إلى الذكرة في أي لحظة نريد وبدون عناء..

ما الذي يمكن أن يؤديه لك الرابط؟.. تستطيع بلوغ أية حالة ترغبها وإعادة إحياء المشاعر بغية استخدامها للوصول إلى حالات الامتياز والتفوق الذهنية..

فوائد الضغوط والتوتر:

أكاد أسمع سؤالاً يتردد في ذهنك الآن: وهل للتوتر فائدة، وهل هناك نفع من الضغوط؟ وأجيب بـ(نعم)، ودعني أوضح لك:

مدير لديه مشروع ما، يجب الانتهاء منه في وقت محدد، بكل تأكيد سيواجه توتراً، وستتراكم عليه الضغوط، وهذه الضغوط والتوترات مهمة جداً، إن هذه الضغوطات التي تقلقه كي ينتهي من عمله في الوقت المحدد أثرت فيه بشكل إيجابي.

طالب في مرحلة دراسية، لديه امتحان ومطالب بتقييم عالٍ، يجب أن يكون متوتراً كي يصبح أكثر انتباهاً لمطلبه.

شاب يتخرج، ويتقدم إلى وظيفة، وعليه أن يمر بامتحان مقابلة، فلا شك هو متوتر.

ما الذي أريد أن أقوله من كل هذا؟

هو أن الأسلوب الأمثل في التعامل مع التوتر والضغوطات هو تقبلها كأمر واقع ما دامت في حدود معينة، وتساعدنا على شحذ الهمة، والانتباه إلى ما نريد.. ما دام التوتر لم يذهب بك إلى حالة خنق وغضب وإحباط وقلق، فهو توتر غير مخيف. نعم، خذ من التوتر المقدار الصحي، ودع الباقي.

أهمية القراءة

تُعد القراءة من أكثر الأنشطة أهمية للاستفادة من أوقات الفراغ، ونحن على امتداد العالم الإسلامي نعاني من إعراض الكبار والصغار، والشيوخ والشباب، والرجال والنساء.. عن القراءة، والكتاب، ونعاني من إعراض عن النظر إلى العِلم على أنه أوسع باب وأقصر طريق للنمو والازدهار والتقدم..!

وفي دراسة أجريت حول الوقت الذي يُنفق يومياً في القراءة تبين أن المواطن العربي في المتوسط في حدود ٧ دقائق يوميا، أما الأوربي في حدود ٣٨ دقيقة..!

كما أُجريت دراسة على الشباب في إحدى الدول العربية فتبين أن ٤٨% منهم يقضون وقت فراغهم في الرياضة، على حين أن واحداً في الألف يذهبون إلى المكتبات..!

والسبب في هذا:

- شيوع الأمية..
- شيوع المستويات التعليمية المنخفضة لدى معظم شعوبنا.
- شيوع الفقر وضآلة المال الذي يمكن توفيره لشراء الكتاب.
- والأهم من كل هذا أن الأمة نسيت التقاليد العريقة التي كان عليها أسلافهم، من المداومة على القراءة، واحترام الكتاب، والحرص على اقتنائه..

من فوائد القراءة:

أولاً: أنها تثير الاهتمام بالتأمل والتفكر، فعن طريق الاطلاع على المنجزات الأدبية والعلمية يتعلم المرء كيف يفكر بوضوح.

ثانياً: أن القراءة تُتيح لنا فضيلة المقارنة بين ما لدينا وبين ما لدى الآخرين، وبين فضائلنا وبين فضائل الآخرين، بين معائبنا وبين معائبهم، ونتيجة المقارنة نعرف ما الذي علينا أن نتمسك به، ونعمل بمقتضاه، أو أن نتخلى عنه، أو أن نعدله أو نطوره..

ثالثاً: من فضائل القراءة الكبرى أنها تنمي عقولنا ورغباتنا في الكتابة والتأليف، حيث يقول أكثر العلماء والمفكرين: "إننا إذا لم نقرأ في الأسبوع كتاباً على الأقل فإننا نشعر بأن حياتنا في فوضى تامة" وذلك لأن تعوُّدهم القراءةَ فتح عقولهم ونفوسهم باتجاه جديد نحو المعرفة، وحين لا يتمكنون من التواصل بذلك الجديد يشعرون بالنقص والحرمان، وبشيء من الضياع، فلذلك على الأسرة أن تبني مكتبة في المنزل تحفز من خلالها على القراءة، حتى ولو كانت صغيرة ومتواضعة.

ليجزم كل واحد منكم أيها الشباب، وليقطع ميثاقاً وعهداً على نفسه بألا يمر يوم إلا ويقرأ نصف ساعة على الأقل، وفي أوقات الإجازة والعطلات الأسبوعية أو حتى على الطرقات وفي أوقات الانتظار، ينبغي ألا تقل مدة القراءة عن ساعتين يومياً.. إن قراءة نصف ساعة يومياً تُمكن الإنسان من قراءة كتابين شهرياً، وهذا يعني ليس بالقليل إذا علمنا أن لدينا أعداداً كبيرة من الشباب، ومن خريجي الجامعات لا يقرأ الواحد منهم أي كتابٍ في السنة، وهذا شيءُ محزن ومؤلم جداً..!

لذا عليك أيها الشاب أن تأخذ زمام المبادرة، وتسعى لاقتناء الكتاب وقراءته، لترتقي من خلاله بنفسك وبمجتمعك، بل إنني أراه السبيل الأول لك نحو التفوق وتطوير آفاق العقل والفكر لديك.

لصوص الوقت

نعم هناك لصوص للوقت، ومهلكات للزمن، ومضيعات للدقائق والثواني، دعونا نتعرض لبعضها:

١- التأجيل والمماطلة: وهو اللص الأكثر شهرةً وتأثيراً، ومعظم البشر يعشق التأجيل والمماطلة، واختلاق الأعذار لتأجيل عمل ليوم إلى الغد!

الغريب أن المرء يكون قادراً على الاتيان بالعمل المكلف به وإنهائه، لكنه يُصر وبشكل مثير للدهشة إلى أن يؤجله بلا سبب مقنع.

وفي حقيقة الأمر، إن التأجيل والتسويف لهما أسباب، دعني أستعرضها لك حتى تتعامل معها بحكمة ودراية:

- **الإرغام**: لا إرادياً المرء يهرب من الشيء المكلف بعمله، إذا كان هذا الشيء تكليفاً مباشراً، ويستلزم جهداً وعملاً، فالنفس الإنسانية دائماً ما تعشق الركون إلى الراحة والدعة.
- **عدم توفر الحماسة**: إذا لم تتوفر الحماسة لدى المرء منا للقيام بعمل ما، فإنه سيجد نفسه مندفعاً نحو الابتعاد عن هذا العمل ومحاولة تفاديه.
- **الخوف**: الخوف يدفعك إلى المماطلة، فالخوف من الفشل أو السخرية هو الذي يجعلك تؤجل القيام بعمل ما، وتعمل على تأجيله يوماً بعد يوم، ساعة تلو أخرى.

٢- **الخلط بين أهمية الأمور**: كثير من البشر لا يعرف أولوياتهم، ماذا يقدمون، وماذا يؤخرون، وبأي الأمور يبدؤون، وما الذي ينبغي تأجيله؟!.

٣- **عدم التركيز**: فقد تبدأ في عمل شيء ثم تتوقف للقيام بمكالمة، أو لعمل شيء آخر، هذا من شأنه أن يضيع كثيراً من الوقت.

٤- **عدم قدرتك على قول لا**: الشخص الذي يستحي من رفض الزيارات، والدعوات والمحادثات التي ليس لها موعد سابق يجد نفسه ضائعاً، غير قادر على امتلاك زمام وقته.

٥- **المقاطعات المفاجئة**: مكالمة طارئة، صديق على غير موعد، هذه المقاطعات تقطع تفكيرك الذهني، وتأخذ من وقتك الكثير.

٦- **المجهود المكرر**: بأن تكون منهمكاً في شيء ما، ثم تتركه لتفعل شيئاً آخر، ثم تعود مرة أخرى لما كنت تقوم به ابتداءً، هذا الأمر يجعلك تبذل جهداً مضاعفاً، لما يجب أن تبذله.

٧- **عدم النظام**: أوراقك مبعثرة، حاجاتك مهملة، دائم البحث عن هاتفك ومفاتيحك وحقيبتك، هذه كلها أشياء بسيطة تضيع وقتك وتهلكه.

قد تكثر قائمة اللصوص، بيد أن المهم أن تدرك أن هناك شيئاً ما يخطف وقتك ويلتهمه.

العزلة:

شيء من العزلة مهم لمن يريد الارتقاء بذاته، فالإنسان مَيَّال بطبعه إلى الاجتماع بالناس، وفي زماننا كثرت الأماكن المهيأة لاستهلاك الأوقات مع الأصدقاء والزملاء، وحين يشعر الإنسان بالفراغ الروحي، أو تكون حياته خالية من الأنشطة والأهداف الجيّدة، فإنّ حاجته إلى الاجتماع بالآخرين تشتد، حيث يتخذ منه وسيلةً للفِرار من مواجهة نفسه.

وكانوا يقولون: الأنس بالناس من علامة الإفلاس...

نحن في حاجة إلى العزلة، أو بتعبير أدق في حاجة إلى شيء من العزلة لأمرين:

- تجديدُ الطاقة الروحية، حيث إن الاجتماع بالناس يستنفدها بما يتطلبه من التكيُّف والمجاملة والانشغال.. وذلك التجديد يكون بالإكثار من ذكر الله تعالى ومناجاته، وقراءة القرآن والدعاء والتنفل.
- الاستفادة من الوقت الذي توفره العزلة في إنجاز ما يجب علينا إنجازه، وهذا لا يتنافى مع الأصل المعروف من أن مخالطة الناس على هديِ الشريعة أفضلُ من اعتزالهم، فأنا لا أدعو إلى عزلة مطلقة، ولكن إلى عزلةٍ منظَّمةٍ محدودة..

القاعدة المثلى في النوم!!

وهل لنوم قاعدة مثلى؟!

أقول: نعم، نم مبكراً واستيقظ مبكراً تنعم بوقتك، فرصة الإنتاج في الصباح تكون كبيرة جداً والسهر دائماً ما يرهق الجسم والعقل.

التوقع وقانون الجذب:

إن التوقع مثل السيارة التي تأخذك إلى مكان الذي تريد الذهاب إليه، وكما قال أحد الحكماء: "ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك".. والآن إليك هذا السؤال، هل تعتقد في توارد الأفكار؟ هل حدث أنك فكرت في شخص ما وفي نفس اللحظة وجدته يتصل بك هاتفياً؟ أو هل توقعت شيئاً ثم حدث هذا الشيء بالفعل كمثل أن تتوقع أن تجد زميلك في مكان ما، ثم تجده بالفعل؟

لو حدث ذلك فأنت قد مررت بتجربة (قانون التوقعات) وهذا القانون يقول: (أن كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً) طبعاً إذا شاء الله تعالى ذلك، ونحن نعلم من خلال علم الميتافيزيقا "أن العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس والمواقف والظروف لحالات أفكار متشابهة"..

فعندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية بإذن الله تعالى وبقدرته والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية، فإننا نُجذَب قطعاً إلى المواقف السلبية، ومن هنا يقول

أحد الحكماء: "نحن غالباً نحصل على ما نتوقعه" وقد حدث ذلك لأحد الجراحين الكبار، فقد توقع أنه سيموت بسرطان المخ وقد حدث ذلك فعلاً، وأيضاً توقعت إحدى الأمهات أن أولادها سيدخلون السجن بتهمة السرقة وقد حدث فعلاً أنه عندما كبر أولادها قضوا أوقاتاً في السجن بتهمة سرقة إحدى السيارات، وقد صرحوا بأن والدتهم كانت دائماً تردد أنهم في يوم من الأيام سيكون مصيرهم السجن!!

والآن إليك هذه الخطة للوصول للتوقعات الإيجابية:

١- عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية عليك أن تنتبه فوراً وتأمر عقلك الباطن بالإلغاء..(أي إلغاء الأشياء السلبية).

٢- عليك بتغير السلبيات إلى إيجابيات فإذا سمعت نفسك تقول: (أنا لا استطيع عمل ذلك وأنني لن أنجح) عليك بتبديل هذه الرسالة إلى (أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح، وإذا كان النجاح في عمل ذلك ممكناً لأي شخص آخر فهو ممكن لي ويمكنني النجاح).

٣- قم بالتصرف فوراً تبعاً لخطتك واحذر الرسائل والإشارات السلبية التي يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك، ولا تسمح لأي شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.

٤- ابدأ يومك بتوقعات إيجابية وقل لنفسك: (أنا أتوقع أن يكون اليوم ممتازاً إن شاء الله).. وثق بأن شيئاً سيحدث لك.

٥- توقع الخير، وأحسن ما في الناس، وأحسن ما في المواقف، وأحسن ما في الحياة، ثم حسَّن الظن بالله تبارك وتعالى، ولا تنس قول الله تعالى في الحديث القدسي: (أنا عند ظنِّ عبدي بِي، فليظنَّ بِي ما شاء)[١].

إليك أخيراً عزيزي القارئ الخطوات العملية لتتفوق دراسياً

أولاً: اسع للعلم لأن الله أمرنا بالعلم، لا لأجل أن يقال فلان متفوق أو ذكي، أو لأجل المادة و غيرها من الجوانب الفرعية.

ثانياً: انظر إلى من هم أفضل منك في الدراسة، واطمح أن تكون أفضل منهم، ولا تنظر إلى من هم أقل منك وتقارن نفسك بهم.

ثالثاً: العزيمة و الإصرار من بداية السنة الدراسية.

رابعاً: المذاكرة أولا بأول، لأن ذلك لن يأخذ منك وقتا طويلا، بل سيسهل عليك الاختبارات لاحقاً.

خامساً: الحضور مبكراً و عدم الغياب، لأن ذلك سيجعلك تحضر الدروس أولاً بأول، ولا تفوتك المعلومات و الدروس و ستكون متابعا جيداً لكل ما يحدث داخل المدرسة.

سادساً: تحضير الدرس قبل شرحه من قبل المعلم و لو قبل مجيء المدرس ؛ فهذا لن يأخذ منك سوى وقت وجيز، لأن ذلك سيسهل عليك فهم الموضوع وحفظه بكل يسر و سهولة.

سابعاً: الإصغاء والانتباه والتركيز جيداً مع المعلم في أثناء شرح الدروس.

ثامناً: النوم المبكر و الابتعاد عن السهر و الاستيقاظ قبل صلاة الفجر لأن ذلك يجعلك في قمة النشاط والحيوية و يمنحك ذهناً صافياً خالياً من الشوائب.

---

[١] رواه البخاري عن أبي هريرة.

تاسعاً: التغذية السليمة و التقليل من المنبهات.

عاشراً: ممارسة الرياضة.

الحادي عشر: الابتعاد عن رفقاء السوء.

الثاني عشر: الابتعاد عن المعاصي و طاعة الوالدين؛ فهذا يعطيك روحا معنوية قوية.

الثالث عشر: عند وجود أي غموض في درس معين، اسأل مدرس المادة مباشرة و لا تتخاذل في سؤاله.

في النهاية أقترح عليك التالي:

١. بعد مجيئك من المدرسة، اذهب مباشرة لحل الواجبات فقط، لأن ذلك سيرسخ المعلومة التي أخذتها في هذا اليوم، خصوصاً واجبات المواد العلمية ؛ فحل الواجب لن يأخذ منك وقتا طويلاً.

٢. بإمكانك أخذ قيلولة بسيطة لا تزيد على الساعة والنصف بعد يوم دراسي شاق.

٣. ممارسة الرياضة في العصر و ليس الرياضة كرة القدم فقط، فبإمكانك المشي مع الأصدقاء، لأن الرياضة تجعل ذهنك صافياً ونحن نعلم المقولة التي تقول (العقل السليم في الجسم السليم).

٤. بعد صلاة المغرب، تبدأ المذاكرة الجدية.

٥. بعد انتهائك من المذاكرة، رفّه عن نفسك بأي شيء تحس أنه يرفه عنك.

٦. النوم المبكر.

٧. الاستيقاظ المبكر و قبل صلاة الفجر قبل ربع ساعة على الأقل.

٨. بعد صلاة الفجر، حضّر الدروس التي سيتم شرحها في هذا اليوم الدراسي، لأن في هذا الوقت سيكون ذهنك صافياً و منفتحاً.

٩. اذهب إلى المدرسة مبكراً و لا تتأخر أبداً.

وأخيراً أختم بقول الإمام الغزالي وهو ينصح طالب العلم: ((إياك أن تعمل بما اتفق، كيفما اتفق، بل عليك بالتّنظيم، فإن بالتنظيم تظهر بركة الأوقات، ودائماً في الصبر النجاح، والصبر ذاته اقلب حروفه تجد مقومات النجاح، فالصبر في الدراسة، والرضى بما مضى، والبصر بأن تحفظ بصرك عما لا يحل لك فتصفو لك الذاكرة، وتنعم بالنجاح والتفوق بإذن الله تعالى)).

ومن هنا عليك عزيزي الطالب أن تجعل من نهارك جُزءاً لا يتجزأ من برنَامج أنت وضعته أو غيرك من أهل الخبرة والمعرفة، لكن قد يتسأل بعض الطلاب ويقول: أنا وضعت برنامجاً، ولكنني لم ألتزم به..! فما فائدة وضعي للبرنامج؟!.

فأقول له: يامن تعبت في وضع هذا البرنامج، لماذا لم تجعله (ديناميكياً)؟..

أي أنك كُنت تستطيع أن تعدّل فيه بما تشاء حتى تجد أنك قد التزمت بفحواه، وحتى لو أنك لم تلتزم بهذا البرنامج، يكفي أنك قد أعطيت عقلك اللاواعي (أي المسؤول عن التصرفات اللاإرادية) أُسُساً تمشي عليها دون أن تشعر، وهذا ما أثبته الطب الحديث، لأن الهمة والإرادة للنجاح موجودة، والدليل على ذلك أنك قد أقدمت على وضع برنامج، وهذا بحد ذاته تشجيع لك من الداخل ودافع لك من الخارج نحو التفوق والنجاح.

أرجو أن أكون قد أوصلت لك بعض الكلمات التي ترفع من عزيمتك، وترتقي بك نحو النجاح والتفوق بإذن الله تعالى...

وإذا كانـــت النفـــوس كبـــاراً ... تعبـــت فـــي مرادهـــا الأجســـام

شـــرف يـــنطح النّجـــوم بروقيـــ ... ـــه وعـــزٌّ يُقلقـــل الأجبـــالا

لـولا المشـقة سـاد النـاس كلهـم ... الجـــود يفقـــر والإقـــدام قتَّـــالُ

همتـــي همـــة الملـــوك ونفســـي ... نفـــس حـــر تـــرى المذلـــة كفـــراً

تريـدين لقيـان المعـالي رخيصـة ... ولا بـد دون الشـهد مـن إبـر النحـل

إذا غـــامرت فـــي شـــرف مـــرومٍ ... فـــلا تقنـــع بمـــا دون النجـــوم

ولـم أر فـي عيـوب النـاس عيبـاً ... كـــنقص القـــادرين علـــى التمـــامِ

ومـن تكـن العليـاءُ همـة نفسـه ... فكـل الـذي يلقـاه فيهـا محبـب

لأستسهلن الصعب أو أدرك المنى ... فمـا انقـادت الآمـال إلا لصـابر

مـن يهـن يسـهل الهـوان عليـه ... مـا لجـرح بميـت إيـلام

لـولا لطـائف صـنع الله مـا نبتـت ... تلـك المكـارم فـي لحـم وفـي عصـبِ

والحمد لله رب العالمين

المصادر و المراجع

- الإنسان بين العلم والدين، شوقي أبو خليل، دار الفكر، الطبعة الخامسة، دمشق ١٩٨٩.
- سلسلة البناء والترشيد، الدكتور عبد الكريم بكار، دار الفكر، الطبعة الأولى، دمشق ٢٠٠٩.
- سيطر على حياتك، الدكتور ابراهيم الفقي، دار أجيال للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، دمشق ٢٠٠٨.
- سحر القيادة، الدكتور ابراهيم الفقي، دار أجيال للنشر، الطبعة الأولى، دمشق ٢٠٠٨.
- المفاتيح العشرة للنجاح، الدكتور ابراهيم الفقي، دار المنار للنشر، الطبعة الأولى، دمشق ١٩٩٩.
- البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، الدكتور ابراهيم الفقي، المركز الكندي للبرمجة العصبية، الطبعة الأولى، كندى ٢٠٠١.
- كيف تخطط لحياتك، الدكتور صلاح صالح الراشد، مركز الراشد للنشر، الطبعة العاشرة، الكويت ٢٠٠٧.
- صناعة النجاح، للدكتور طارق سويدان الأستاذ فيصل باشراحبيل، دار ابن الحزم، الطبعة السادسة، بيروت ٢٠٠٤.

- شرح ديوان المتنبي، عبد الرحمن البرقوقي، دار الكتاب العربي، الطبعة الثانية، بيروت ١٩٨٦.
- نوافذ وشرفات، الدكتور أحمد زياد محبك، دار الثريا، الطبعة الأولى، حلب ٢٠٠٧.
- أسرار الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، موقع المهندس عبد الدايم الكحيل.

  http://www.kaheel7.com/ar/index.php
- المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية (ICNLP)، الموقع الالكتروني:

  http://www.icnlp.net

المصادر والمراجع الأجنبية

- Interactive Atlases ,Digital Anatomist Project
- College of medicine, department of pathology, from web: http://www.oumedicine.com/body.cfm?id=2622
- National institutes of health, from web: http://www.nia.nih.gov
- BBC Home , science , from web: http://www.bbc.co.uk/science
- Why God Won't Go Away, Author: Sharon Begley With Anne Underwood
- Http://wikileaks.org/

للتواصل:

أحمد أبو البهاء مؤذن

سورية – حلب - هاتف: ٠٩٨٠٧٧ ٩٤٤ ٩٦٣+

للمراسلة:

Moaze.Ahmad@Gmail.Com / Amad.Moazen@Hotmail.Com

الموقع الالكتروني:

WWW.Ahmad.Moazen.Wordpress.Com

العنوان على الفيس بوك:

www.facebook.com/ahmad.moazen